

건강하게 걷기



노년기 보행
걷기_준비운동/준비물
올바른 걷기 자세
걷기_프로그램
지팡이 사용법



보건복지부



한국건강증진개발원

노년기에 보행이 어떻게 변화할까?

보폭이 좁아지고
앞발의 보폭이 달라져요

몸이 앞으로 굽어지고
무릎이 구부러져요

한쪽다리로 몸을
지탱하기 어려워져요

속도가 떨어지고
종종걸음으로 걷게 되요

상체의 좌우
움직임이 많아져요

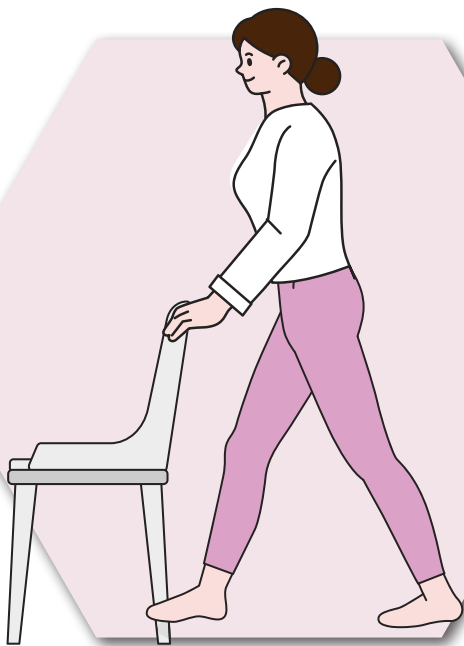


걷기 전에 함께 준비운동 해볼까요?

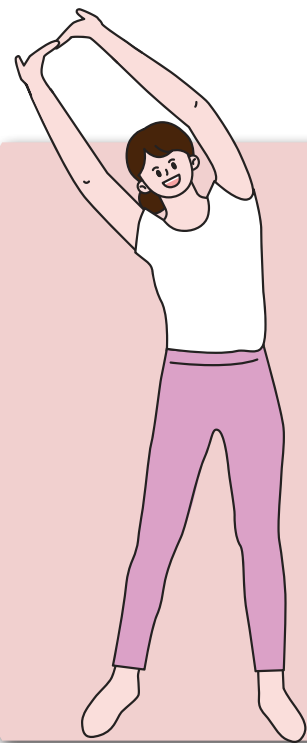
! 걷기 전 충분한 준비운동으로 손상을 예방해요



하체 관절운동

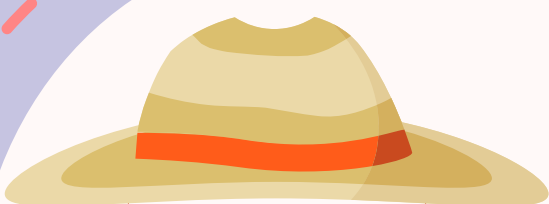


하체 스트레칭



상체 스트레칭

걷기 전에 어떤 걸 챙기면 좋을까?



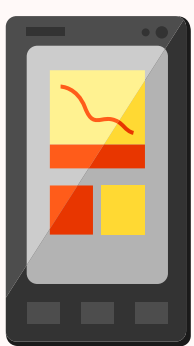
모자



장갑



물



휴대전화



활동량계



간식



선블럭



걷기 준비물 챙기기

올바르게 걷는 자세



발끝부터 닿지 않도록 하고 발뒤꿈치부터 닿도록 해요



바로 앞을 보거나 보폭을 너무 좁게 하여 걸으면 넘어질 위험이 있으니 주의해요

턱을 당기고 20m정도 앞을 본다

가볍게 팔꿈치를 굽히고 다리의 움직임에 맞추어 흔든다

무릎을 확실히 편다

발꿈치부터 착지한다

등을 편다

허리를 편다

뒷발로 단단히 지면을 찬다

보폭을 넓힌다



8주간의 걷기 비결



1주차

평소 걷는 속도로
5~10분간 걷기

조금 보폭을 넓히고,
조금 빠른 속도로 15분간 걷기

평소 걷는 속도로
15분간 걷기

2주차

3주차

4주차

조금 보폭을 넓히고,
조금 빠른 속도로 30분간 걷기

조금 더 보폭을
넓혀 20분간
걷고, 휴식 후
또 20분간 걷기

5~6
주차

빠른 속도로 30분간 걷기

7~8
주차

9주차

바른 자세로 걸으며
시간과 거리를 점차 늘리기





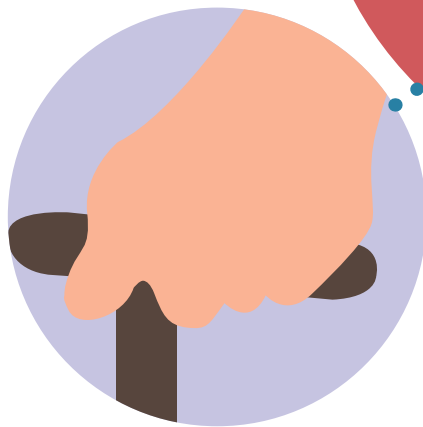
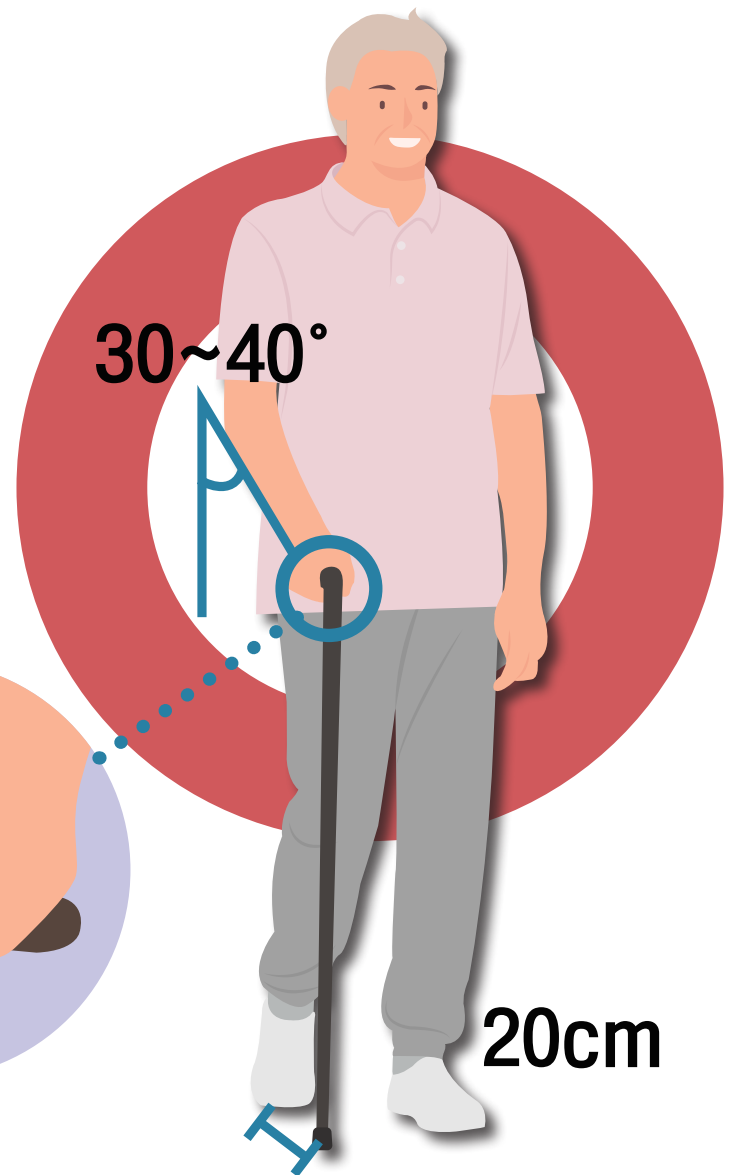
지팡이 잡고 걷는 방법



손을 내렸을 때 손목 정도의 높이에 쥐는 부분이 오는 지팡이를 선택해요



팔꿈치를 약 30도 굽혀
지팡이를 잡고, 지팡이 끝을
30cm 정도 전방에 짚을 때
잡기 편한 길이가 적당해요



올바른 걷기로 체력을 올려봅시다



출처 :정훈교·김공(2010). 노년기 운동지도론. 대경북스
정덕조(2020). ACSM's 운동검사 및 처방. 한미의학